心道会館だより 2019. 2 月号

～心道会館は個人でも団体でもご利用頂ける、剣道場と柔道場のある会館です。～

発行元：三田市心道会館　　指定管理：　株式会社　清光社
〒669-1533　三田市三田町 19-33　FAX/TEL079-559-0771　　HPアドレス　http:/www.shindokaikan.com

3 月になりました。少しずつ春らしい陽気になってきました。暖かくなると体を動かしたくなりますね。『歩く』と言う行動には私たちにストレス解消、体質改善、

美容効果、心肺機能の向上など様々な効果をもたらしてくれます。

春の風を感じながらウオーキングで気分をリフレッシュさせてみてはいかがでしょうか。

◆ 3月の予約状況　◆

		9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
休館日	①	3/4（月）・3/11（月）・3/18（月）・3/25（月）												
	②													
火	①		ひまわり体操									尚勇館（剣道）		
	②											三田少年柔道		
水	①		太極拳									テコンドー		
	②										宮野道場（空手）	北神柔道少年団		
木	①										居合道（隔週）	剣道（隔週）	剣道・居合道(隔週)	
	②										心身統一合氣道	総合格闘技		
金	①		剣詩舞（踊り）				鈴の会（踊り）						桃李小町（踊り）	
	②			体操									ゆりのき柔道	
土	①	太極拳（第4のみ） 少林寺9～11							杖道			テコンドー		
	②	ゆりのき柔道		北神柔道少年団		総合格闘技			心道館少年柔道					
日	①	週により居合術・居合道									不動館（空手）			
	②	心道館少年柔道		合気道		北神柔道少年団								

☆予約状況は日々更新していますので、お電話またはHP（三田市心道会館）にてご確認ください。

☆フロア利用料は9:00～17:00までが1時間500円　17:00～21:00までが1時間600円です。

尚、市外の方はご利用料金が倍額になります。

キャンセル料について　利用日の3日前までは無料、利用日の2日前から全額いただきます。

月曜日は休館日（祝日の場合は開館、火曜日が休館）ですので、ご注意ください。

活動グループの紹介

少年柔道

活動曜日　毎週土曜日(第 4 土曜は除く)

活動時間　　9:00～11:00

当団体は一般財団法人少林寺拳法連盟に所属する中学生以下の部員を中心としたスポーツ少年団です。突き、蹴りを中心とした剛法や抜き技、投げ技、極め技を中心とした柔法など、多彩な技術を楽しみながら、「護身練胆」・「健康増進」・「精神修養」を図っています。練習は基本的に二人一組で行いますので、仲間作りや親子の絆を深めることにも最適です。

ぜひ一度、練習をのぞきに来て下さい。歓迎します。

4 月になると寒さも遠のいて過ごしやすい気候となります。静けさを感じるような冬の風景から心が弾むような桜満開の春の光景へと移り変わっていきます。何かを始めるきっかけとして 4 月を節目にする方は多いと思います。日記をつけたり、暖かくなって運動を始めたり、イメーチェンジしてみたり何かの始まりを意識してしまう 4 月あなたはなにを思い浮かべますか？